



-> **Ein modernes, fundiertes und zukunftsweisende Training**

### **Was ist Antara?**

- **Antara** ist ein Bewegungskonzept, das zu einem kräftigen Rücken, zu einem flachen Bauch und einer starken Mitte führt- den Grundlagen für eine schöne Körpersilhouette und eine attraktive Körperhaltung.
- **Antara** verbindet Körperhaltung, Stabilisation und Rücken-Gesundheit mit Bewegung und Training.
- **Antara** stellt das Core-System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfes ins Zentrum.
- Durch die Abfolge von ruhigen und funktionellen Übungen kräftigen wir den Körper von innen nach aussen, um dann gezielt Kraft und Beweglichkeit zu verbessern.

### **Wer sollte Antara Training besuchen?**

- Alle die Freude an einem intensiven, präzisen und ruhigen Workout haben und so eine fundierte Basis für jede Sportart aufbauen oder für mehr Leichtigkeit im Alltag!

-> **Antara wirkt!**



## **Antara-Rückenfitstunde** am Kirchweg 50 in Oberwil-Lieli

**Kursleitung:** Susanne Steger, Dipl.Antara-Rückentrainerin,  
Bewegungspädagogin und Shiatsu-Therapeutin

**Wann?** **Ab Januar 2022 bei genügend Anmeldungen jeweils Donnerstags von 13h30 bis 14h30 oder n. Absprache**

**Wo?** **Am Kirchweg 50, 8966 Oberwil-Lieli**

**Preise:** **Einzelstunde Fr.30.-/ 5-er ABO Fr. 120.-**

**Versicherung:** ist Sache der Teilnehmer

Viele Krankenkassen unterstützen meine Kurse im Rahmen der Qualitätssicherung von Qualicert.

**Anmeldung an:**

**Susanne Steger, Neuhuserhofstrasse 1, 8918 Unterlunkhofen**  
[mail@move-plus.ch](mailto:mail@move-plus.ch)/ [www.move-plus.ch](http://www.move-plus.ch) Tel: 076 319 83 18